

SOSIALISASI TENTANG SEHAT DENGAN OBAT TRADISIONAL DAN SUPLEMEN KESEHATAN DI MASA *NEW NORMAL COVID-19****SOCIALIZATION OF HEALTH WITH TRADITIONAL MEDICINES AND HEALTH SUPPLEMENTS IN THE NEW NORMAL TIME COVID-19***

Yulianis^{1)*}, Rasmala Dewi²⁾, Indri Meirista³⁾, Jelly Permatasari⁴⁾, Armini Hadriyati⁵⁾, Medi Andriani⁶⁾

¹⁾Prodi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Harapan Ibu Jambi
email: yulianisaljazira@yahoo.com

²⁾Prodi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Harapan Ibu Jambi
email: rmfarmapt@gmail.com

³⁾Prodi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Harapan Ibu Jambi
email: indri_meirista@gmail.com

⁴⁾Prodi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Harapan Ibu Jambi
email: jelly.permatasari@gmail.com

⁵⁾Prodi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Harapan Ibu Jambi
email: arminimuas55@gmail.com

⁶⁾Prodi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Harapan Ibu Jambi
email: mediandriani22@gmail.com

ABSTRAK

Untuk menghadapi pandemi Covid-19 selama *New Normal* dimana masyarakat dapat kembali melakukan aktifitas bekerja atau aktifitas lain di publik, maka diperlukan suatu upaya pengendalian dan pencegahan yang dapat dilakukan dengan meningkatkan daya tahan tubuh melalui kebiasaan hidup sehat antara lain menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang baik, ditambah dengan penggunaan suplemen kesehatan dan ramuan herbal/obat tradisional. Informasi mengenai bahan obat tradisional dan suplemen kesehatan diperlukan, Maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan metoda pemberian informasi atau penyuluhan untuk mengetahui OT (Obat Tradisional) dan suplemen kesehatan yang tepat untuk menghadapi pandemi di era *New Normal*. Sasarannya ibu-ibu tersebut karena ibu-ibu tersebut langsung berdampak pada situasi pandemi yang harus beraktifitas di daerah publik di era *New Normal*. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan mengenai bahan obat tradisional dan suplemen kesehatan dengan tepat dan bijak. Hasil posttest terhadap materi yang telah diberikan informasi dengan penyuluhan kepada peserta, diperoleh rata-rata nilai pengetahuannya adalah 98,57, hal ini terlihat mengalami peningkatan pengetahuan dibandingkan dengan pretest rata-rata 72,9. Dari hasil pengabdian kepada masyarakat tentang sehat dengan bahan alam di masa pandemic Covid-19 kepada ibu-ibu pegawai diperoleh terjadinya peningkatan pengetahuan terhadap materi tersebut, dan diharapkan peserta dapat mengaplikasikan dengan memanfaatkan Natural produk untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Kata kunci: Covid-19, Obat Tradisional, Suplemen Kesehatan

ABSTRACT

To deal with the Covid-19 pandemic during the New Normal where people can return to work activities or other activities in public, it is necessary to control and prevent efforts that can be done by increasing endurance through healthy living habits, including maintaining cleanliness, good nutritional intake. , coupled with the use of health supplements and herbal ingredients / traditional medicines. Information about traditional medicinal ingredients and health supplements is needed. Therefore, community service is carried out by providing information or counseling methods to find out the right Traditional Medicine and health supplements to deal with the pandemic in the New Normal era. The target of these mothers is because these mothers have a direct impact on the pandemic situation which must be active in public areas in the New Normal era. The purpose of this community service is to increase

Corresponding author:

✉yulianisaljazira@yahoo.com

knowledge about traditional medicinal ingredients and health supplements appropriately and wisely. The results of the posttest on the material that had been provided with information by counseling the participants, obtained an average value of knowledge of 98.57, this shows an increase in knowledge compared to the pretest average of 72.9. From the results of community service about being healthy with natural ingredients during the Covid-19 pandemic to employee mothers, an increase in knowledge of these materials is obtained, and it is hoped that participants can apply them by utilizing natural products to increase endurance.

Keywords: Covid-19, Traditional Medicine, Health Supplements

PENDAHULUAN

WHO telah menyatakan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai sebuah pandemic di dunia. Situasi ini berdampak pada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, pertahanan, dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia, sehingga diperlukan strategi dan upaya yang komprehensif dalam percepatan penanganan COVID-19. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dilakukan salah satunya dengan meliburkan tempat kerja, sehingga berdampak pada aspek ekonomi, sehingga ditetapkan gaya hidup new normal, dengan dapat beraktifitas diluar tapi dengan protokol kesehatan, atau hal lain yang dapat diperhatikan [1].

Untuk menghadapi situasi dimana diharuskan kita melakukan aktifitas bekerja atau aktifitas lain di publik, maka diperlukan suatu upaya pengendalian dan pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan ketahanan masyarakat, melalui kesehatan tubuh perorangan. Daya tahan tubuh dapat dijaga dan ditingkatkan, utamanya melalui kebiasaan hidup sehat antara lain menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang baik, ditambah dengan penggunaan suplemen kesehatan dan ramuan herbal/obat tradisional [1].

Pemanfaatan herbal adalah sebagai obat dalam ramuan seduhan, jamu, Obat Herbal Terstandar dan Fitofarmaka. Suplemen kesehatan mengandung bahan-bahan mikronutrien berupa trace mineral dan vitamin yang diperlukan sebagai nutrisi esensial bagi tubuh. Kurang memadainya asupan mikronutrien dapat mengganggu respon imun nonspesifik dan spesifik saat tubuh menghadapi virus atau bakteri. Hal tersebut dapat menimbulkan kerentanan terhadap infeksi yang akan meningkatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) [2].

Diperlukan informasi mengenai bahan obat tradisional dan suplemen kesehatan, agar masyarakat dapat memilih dan menggunakan secara tepat dan bijak obat tradisional dan suplemen. Maka diperlukan informasi untuk mengetahui OT (Obat Tradisional) dan suplemen kesehatan yang tepat untuk menghadapi pandemi di masa *New Normal* [3].

Ibu-ibu yang berprofesi sebagai pegawai negeri dan swasta yang mengharuskannya bekerja dan beraktifitas di ruang publik atau berinteraksi langsung dengan masyarakat atau orang banyak di masa pandemi Covid-19 era *New Normal* saat ini.

Dari latar belakang diatas maka

dilakukan pengabdian masyarakat dengan pemberian informasi melalui penyuluhan tentang Kiat sehat dengan obat tradisional dan suplemen kesehatan di era *New Normal*. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan mengenai bahan obat tradisional dan suplemen kesehatan dengan tepat dan bijak. Kegiatan ini dilaksanakan karena maraknya informasi akhir-akhir ini yang mengklaim obat tradisional sebagai obat Covid-19, apadahal perlu beberapa tahapan pengujian dan perizinan resmi untuk dapat, agar obat tradisional yang digunakan masyarakat aman untuk dikonsumsi. Luaran lainnya dari hasil pengabdian masyarakat ini dapat tersusun jurnal pengabdian kepada masyarakat.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran ibu-ibu pegawai negeri dan swasta, pemilihan sasaran tersebut dikarenakan ibu-ibu pegawai negeri dan swasta termasuk salahsatu kelompok masyarakat yang sering berada di ruang publik atau beraktifitas dikantornya yang cenderung berinteraksi dengan banyak orang dalam pelayanan dan sebagainya.

Adapun alat yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah media informasi yaitu infokus, laptop, microfon atau pengeras suara. Adapun bahan yang digunakan adalah softfile materi, googleform dan lain-lain.

Langkah-langkah pelaksanaan pengabmas yang dilaksanakan, yaitu :

1. Identifikasi masalah dan perizinan

Sebelum melakukan pengabdian masyarakat kami melakukan identifikasi yang terjadi baik dari info digital tentang maraknya info obat tradisional untuk obat Covid-19 yang cenderung menyesatkan, secara skrining kami menemukan di pemberitaan digital dan manual, pemilihan sasaran yang akan diberikan edukasi, kemudian meminta izin ke Ketua STIKES Harapan Ibu Jambi dan Ketua P3Km untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat tersebut.

2. Pelaksanaan intervensi pengabdian masyarakat

Adapun pelaksanaan pengabdian masyarakat yang kami lakukan adalah sebagai berikut :

a. Persiapan pelaksanaan yaitu

Software : pembuatan proposal, undangan peserta, penyiapan materi pretes dan postes, materi berupa ppt sebagai bahan informasi berupa penyuluhan yang diberikan.

Hardware : Media informasi : infokus, laptop, microphone, kabel listrik, dan lainnya.

b. Pemberian informasi berupa penyuluhan

Adapun materi yang disampaikan dengan media infokus dalam bentuk

power point (ppt).

3. Melakukan evaluasi dengan mengisi kuisener

Kuisener yang diberikan dalam bentuk googleform, dilakukan pretes untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum diberi informasi dan postes untuk mengetahui terjadinya apakah terjadi peningkatan pengetahuan terhadap informasi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat kepada Ibu-ibu Pegawai Negeri/Swasta telah terlaksana di STIKES Harapan ibu dengan Protokol Kesehatan dengan 3 M (memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun) pada hari Sabtu, 11 Juli 2020. Adapun peserta atau sebagai sasaran berjumlah 32 orang.

Adapun pelaksanaan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan pelaksanaan yaitu penyiapan materi pemberian informasi berupa penyuluhan
2. Pemberian informasi berupa penyuluhan

Adapun materi yang disampaikan dalam bentuk power point (ppt) adalah sebagai berikut:

Tujuan Penggunaan Obat Tradisional dan Suplemen

- Obat Tradisional sebagai tindakan preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif terhadap suatu penyakit.
- Suplemen Kesehatan sebagai pelengkap khususnya dalam:
 - memelihara kesehatan dan
 - membantu agar tubuh pulih dari kondisi penyakit tertentu.
 - untuk menggantikan makanan sehari-hari.
- Konsumsi makanan bergizi dan seimbang sudah akan mencukupi kebutuhan zat gizi harian [3].

Peringatan

- Sebelum tumbuhan obat dapat dinyatakan berkhasiat untuk membantu memelihara daya tahan tubuh, idealnya tidak sebatas dibuktikan berdasarkan pengalaman empiris.
- Beberapa tumbuhan obat telah melewati penelitian ilmiah, namun masih terbatas dalam skala laboratorium (uji in vitro) dan/atau uji ke hewan coba (uji in vivo), serta masih terbatasnya data uji ke manusia (uji klinik).
- Namun, tumbuhan obat tsb masih dimungkinkan untuk dimanfaatkan dalam kaitan khasiatnya untuk membantu memelihara daya tahan tubuh dengan tetap memperhatikan beberapa hal antara lain :

- kemungkinan reaksi alergi individu,
- kelompok yang berisiko seperti bayi, anak-anak, wanita hamil, orang lanjut usia serta kondisi penyakit tertentu.
- Takaran dan kombinasi tidak berlebihan
- Hati-hati penggunaan jangka panjang
- Konsultasi dengan dokter untuk penggunaan bersamaan dengan obat [3].

Cara Penyiapan Obat Tradisional secara umum

- Produk Ot dan suplemen kesehatan dengan klaim membantu memelihara daya tahan tubuh, umumnya memiliki bentuk sediaan cair (sirup) atau padat (tablet, kaplet atau kapsul).
- Untuk obat tradisional penggunaan sendiri menggunakan simplisia segar/kering atau serbuk, biasanya diolah dengan cara merebus simplisia segar/kering dalam air mendidih suhu 100 derjt C selama 15-30 menit. Untuk serbuk kering dapat diseduh dalam satu gelas air mendidih selama 5 menit [3].

Obat Tradisional untuk memelihara daya tahan tubuh [2,3]

- Kunyit (*Curcuma longa* L.)

- Temu lawak (*Curcuma xanthorrhiza* Val.)
- Jahe (*Zingiber officinale* Roscoe)
- Buah jambu biji (*Psidium guajava* L.)
- Meniran (*Pyllantus niruri* L.)
- Sambilotto (*Andrographis paniculata* (Burm.f) Wall.ex.Nees)

Kunyit (*Curcuma longa* L.), sinomin *Curcuma domestica* Val. lama dikenal mengobati beberapa keluhan, mengandung KH 69,4%, kurkuminoid (campuran kurkumin, demetoksikurkumin, dan bismetoksikurkumin) dan minyak atsiri 5,8% [4].

Cara pembuatan :

- Bahan segar : 25 gram kunyit segar, dicuci bersih, diparut, diperas, disaring, ditambahkan 1 sdm madu, diminum 2x sehari
- Bahan/simplisia kering : 3-9 gram per hari; serbuk 1,5-3,0 g/hari; infus oral : 0,5-1 gram 3x sehari, setelah makan. Teh, dibuat dari 0,5-1 gram serbuk dipanaskan pada air mendidih, tutup, tunggu 5 menit.

Keamanan

- Keamanan (Galen, et al., 2018); kunyit dan kurkumin bersifat nonmutagenik dan tidak ada toksisitas reproduksi yang teramati.
- FDA menggolongkan kunyit ke dalam GRAS (*Generally Recognized as Safe*) yaitu umumnya diakui aman.

- Tidak ada efek samping mayor pada studi klinik, demikian juga kurkumin hingga 8 g/hari selama 3 bulan. Uji klinik lain efek samping ringan seperti mual, diare, sakit kepala, kelelahan dan mengantuk, dengan dosis 2 g/hari (serbuk kering kunyit).
- Tidak boleh digunakan bersamaan dengan obat NSAID, antiplatelet, dan antihiperlipidemia.
- Penggunaan pada penyumbatan saluran empedu, clolangistis, batu empedu atau penyakit empedu lain sebaiknya berkonsultasi dengan dokter.
- Pada ibu hamil dan menyusui tidak dianjurkan, karena kurangnya data yang relevan tentang keamanannya selama hamil dan menyusui [3].

Status regulasi di Indonesia

Obat tradisional yang mengandung kunyit sudah banyak didaftarkan dengan klaim yang disetujui antara lain : membantu memelihara kesehatan, membantu meredakan nyeri pada sendi, membantu memelihara kesehatan hati, membantu memperbaiki nafsu makan, membantu memelihara kesehatan pencernaan, menjaga kesehatan penderita kanker [3].

Suplemen untuk memelihara daya tahan tubuh [5,6].

- Vitamin C
- Vitamin D

- Vitamin E
- Probiotik
- Zink (Zn)
- Selenium

Memilih Obat Tradisional dan Suplemen Kesehatan Dengan KLIK

Untuk memastikan produk yang diberi aman, bermutu dan bermanfaat penting kita ingat KLIK

- Kemasan : kondisi baik, tidak rusak, berlubang, sobek, karatan, penyok, atau bocor.
- Label/penandaan : baca informasi produk
- Izin edar : punya izin edar dari BPOM
- Kadaluarsa : tidak melebihi masa kadaluarsa, atsu tidak berubah warna atau rasa [3].

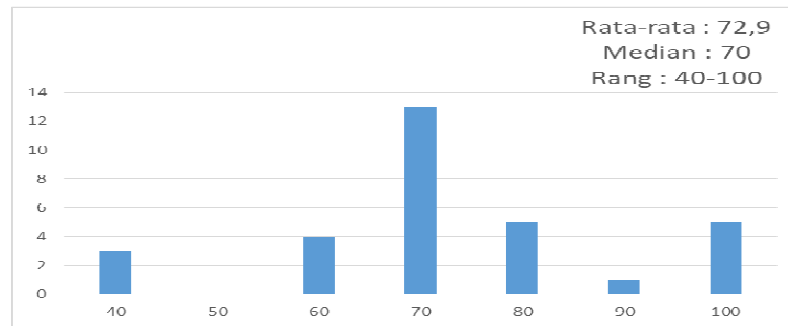
3. Melakukan evaluasi dengan pretest dan posttest

Untuk mengetahui keberhasilan dari pemberian informasi yang diberikan maka dilakukan pemberian formulir pretest dan posttest melalui googleform. Untuk mengetahui seberapa besar peserta mengetahui bagaimana kiat sehat dengan menggunakan obat tradisional dan suplemen kesehatan di era New Normal, serta bagaimana pengetahuannya setelah diberikan informasi.

Adapun hasil pretest terhadap informasi yang di berikan terlihat pada diagram gambar 1, dari hasil pretest diketahui bahwa peserta penyuluhan rata-

rata pengetahuan mereka cukup dengan nilai 72,9, dengan kisaran pengetahuan tiap peserta antara 40-100, ada beberapa peserta juga yang pengetahuannya tentang obat tradisional yang digunakan untuk kesehatan. Dari rata-rata hasil pretest

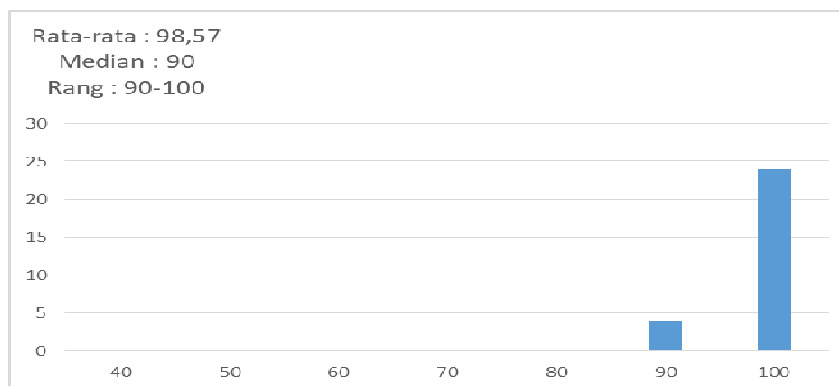
cukup tinggi, dikarenakan peserta merupakan seorang pegawai yang termasuk tenaga kesehatan juga umumnya mereka membaca artikel kesehatan yang ada di media selain juga dari pengetahuan yang didapatnya pada saat kuliahnya.



Gambar 1. Hasil pretest materi penyuluhan diberikan diperoleh rata-rata 72,9

Hasil posttest terhadap materi yang telah diberikan informasi dengan penyuluhan kepada peserta diperoleh sesuai dengan gambar 2. Dari hasil posttest dari materi yang telah diberikan diperoleh rata-rata nilai pengetahuannya adalah 98,57, hal ini terlihat mengalami peningkatan pengetahuan dibandingkan dengan

pretest (rata-rata 72,9). Selanjutnya kisaran nilai yang diperoleh oleh tiap pesertapun sudah sangat memadai dari kisaran 90-100. Dapat dilihat bahwa semua peserta sudah mengetahui informasi yang diberikan, terlihat dari peningkatan pengetahuannya dari pretest yang kisaran nilainya hanya dari 40-100.



Gambar 2. Hasil posttest terhadap materi penyuluhan diberikan diperoleh rata-rata 98,57



Gambar 3. Foto Kegiatan penyuluhan/sosialisasi tentang sehat dengan obat tradisional dan suplemen kesehatan di masa pandemi

4. Potensi keberlanjutan

Pemberian informasi tentang kiat sehat dengan Obat tradisional dan suplemen kesehatan di era New Normal dengan sasaran peserta yang merupakan ibu-ibu pegawai Negeri/Swasta, dari hasil test diperoleh peningkatan pengetahuan. Untuk kegiatan ini dalam dapat berpotensi dalam keberlanjutan terhadap informasi dan pengetahuan yang diberikan, terutama ibu-ibu tersebut dapat mengaplikasikan atau menggunakan sendiri di rumah masing-masing, serta dapat diberitahukan kepada keluarga, teman-temannya tentang kiat sehat dengan Obat tradisional dan suplemen kesehatan di era New Normal. Sehingga diharapkan dari individu masing-masing peserta, keluarganya, teman-temannya dapat melakukan Hidup sehat dengan meningkatkan daya tahan tubuh dengan obat tradisional dan suplemen di era New Normal.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan dengan pemberian informasi pengetahuan tentang kiat sehat dengan obat tradisional dan suplemen di masa *New Normal* pandemi Covid-19 terhadap ibu-ibu pegawai negeri/swasta diperoleh pengetahuannya mengalami peningkatan. Adapun keberlanjutan dari informasi yang diberikan, ibu-ibu sebagai peserta sendiri minimal dapat mengaplikasikan atau menggunakan pengetahuan yang didapat dalam kehidupannya.

SARAN

Untuk keberlanjutan tentang Kiat sehat dengan obat tradisional dan suplemen kesehatan di masa *New Normal* pandemi Covid-19, diperlukan kegiatan pengamas lebih lanjut, untuk dapat membuat sediaan obat tradisional yang siap dikonsumsi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih diucapkan kepada Ketua STIKES Harapan Ibu Jambi, Ketua Prodi Farmasi dan Ketua P3kM STIKES Harapan Ibu Jambi yang telah memfasilitasi kami untuk melaksanakan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- [1] Kemenkes RI, 2020. *Panduan Pencegahan Pengendalian COVID-19 di Perkantoran dan Industri*. No. HK.01.07/MENKES/328/2020. Jakarta
- [2] Astawan, M, 2020, *Sehat dengan Rempah dan bumbu dapur*, Buku Kompas, Jakarta.
- [3] BPOM, RI. 2020. *Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam menghadapi Covid 19 di Indonesia*. Jakarta
- [4] Galen, E. Van. Kroes. B., & Garcia-Llorente, G. (2018). *Assesment report on Curcuma longa L. rhizome*. EMA/HPMC/749518/2016. *European Medicines Agences, Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC)*, (September), 1-34.
- [5] BPOM, RI. 2020. *Buku Saku suplemen Kesehatan untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh dalam Menghadapi Covid-19 "Vitamin C"*. Jakarta
- [6] BPOM, RI. 2020. *Buku Saku suplemen Kesehatan untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh dalam Menghadapi Covid-19 "Vitamin E"*. Jakarta